

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота

МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сотмарі Ванда Степанівна

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол №103-Вн від 23.11.2022р.

Науковий керівник:

Візавер Арпад Дезидерович

ст. викладач

Завідувач кафедри:

Біда Олена Анатоліївна,

доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 2023

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

**Кафедра педагогіки та психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти**

Кваліфікаційна робота

**МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Сотмарі Ванда Степанівна

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Чичук Антоніна Петрівна**

Доктор педагогічних наук, професор

Консультант: **Арпад Візавер Дезидерович**

Старший викладач

Рецензент: **Греба Ілдіко Золтанівна**

Старший викладач

Берегове
2023

ЗМІСТ

ВСТУП	6
I. ПОНЯТТЯ І ВИДИ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	8
1.1 Кондиційні здібності.....	9
1.1.1 Сила	10
1.1.2 Витривалість.....	12
1.1.3 Швидкість	13
1.2 Гнучкість	14
1.3 Координаційні здібності.....	14
II. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	21
2.1 Розвиток координаційних здібностей у дошкільному віці.....	23
2.2 Розвиток кондиційних здібностей у дошкільному віці	27
2.2.1 Розвиток сили	28
2.2.2 Розвиток швидкості	29
2.2.3 Розвиток витривалості	29
2.3 Розвиток гнучкості	30
III. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР.....	32
3.1 Мета дослідження та гіпотези	32
3.2 Обставини і метод дослідження	32
3.3 Опис процесу дослідження	33
3.4 Результати	39
ВИСНОВКИ.....	41
РЕЗЮМЕ	42
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	43
ПЕРЕЛІК СХЕМ	45
ДОДАТОК	46

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés
Tanszék**

A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI AZ ÓVODÁSKORÚAK TESTNEVELÉSI FOLYAMATÁBAN.

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: **Szatmári Vanda**

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

Témavezető: **Vizáver Árpád**

adjunktus

Recenzens: **Greba Ildikó**
adjunktus

Beregszász. 2023

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS.....	6
I.A MOTOROS KÉPESSÉGEK FOGALMA ÉS CSOPORTOSÍTÁSA.....	8
1.1 Kondicionális képességek.....	9
1.1.1 Erő.....	10
1.1.2 Állóképesség.....	12
1.1.3 Gyorsaság	13
1.2 Izületi mozgékonyaság	14
1.3.Koordinációs képességek	14
II. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE ÓVODÁSKORBAN.....	21
2.1 A koordinációs képességek fejlesztése óvodáskorban	23
2.2. A kondicionális képességek fejlesztése óvodáskorban	27
2.2.1 Az erő fejlesztése	28
2.2.2 A gyorsaság fejlesztése	29
2.2.3Az állóképesség fejlesztése	29
2.3 A hajlékonyaság-lazaság fejlesztése	30
III. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE JÁTÉKOK SEGÍTSÉGÉVEL	32
3.1 A kutatás célja és hipotézisek	32
3.2 A kutatás körülményei és módszere	32
3.3 A kutatás bemutatása	33
3.4 A kutatás eredményei	39
ÖSSZEFOGLALÁS	41
PEZIOME	42
FELHASZNÁLT IRODALOM	43
ÁBRÁK JEGYZÉKE	45
MELLÉKLET	46

BEVEZETÉS

*„Mindenki a maga módján élvezi a mozgást,
akár egy gyerekről van szó, aki első bizonytalan lépéseit teszi,
akár egy szabadon mozgó, kerekesszékes felnőttől, akár egy gyalogosról....”*

Jan Grue

Azért választottam ezt a témát az évfolyammunkám megírásához, mivel nagyon fontosnak tartom a gyerekek mozgásfejlesztését, viszont ha a gyermek mozgásfejlődését a személyiségtől független vagy másodlagos tényezőnek tekintjük, eldőfordulhat, hogy az első 6–8 év lehetőségeit ezen a területen nem használjuk ki, majd meglepődve tapasztaljuk, hogy nemcsak motorikus, hanem gondolkodási és viselkedési problémák is jelentkeznek a gyermek fejlődése során, melyek kellő odafigyeléssel megelőzhetőek lettek volna. A gyermekek játékokon és különböző mozgáscselekvésen tapasztalja meg önmagukat, társait és az őket körülvevő világot. A mozgás élménye segíti énképének kialakulását.

A munka során célom a motoros képességek bemutatása, óvodások motoros képességének fejlesztési lehetőségeinek bemutatása illetve a motoros képességeket fejlesztő mozgásos játékok gyűjtése.

Hipotéziseimet a következő képpen fogalmaztam meg:

Hipotézis 1: a motoros képességeket óvodáskorban mozgásos játékokkal lehet fejleszteni a leeffekzívebben.

Hipotézis 2: a mozgások nem csak egy, hanem több képességet és készséget is fejlesztenek együdejüleg.

A kutatásomban egy választott óvodai csoport gyermekeinek a motoros képességeinek fejlődését figyeltem meg.

A szakdolgozatom első fejezetében a motoros képességeket és csoportosításukat mutatom be, a második fejezetben pedig a motoros képességek fejlesztését óvodás korban. A harmadik fejezetben pedig a munkában megjelenő játékokat alkalmazva fejlesztettem egy óvodás csoportot és figyeltem meg, hogy mennyivel fejlődnek jobban a játékok alkalmazása által.

A gyermek legfontosabb tevékenysége a játék. A játék által már kisgyermek korban családon belül szükséges a testi motoros képességek fejlesztése. Ez adja meg az

alapját annak, amit az óvodába kerülő gyermekkel már céltudatosan tudunk formálni. A gyermek motoros testi képességeit az óvodában különböző mozgásos ügyességi játékok által fejleszthetjük az egész nap folyamán.

A tornának, játékos mozgásoknak legyen az teremben vagy szabad levegőn, eszközökkel vagy eszközök nélkül, spontán vagy szervezett formában az óvodai nevelés minden napján lehetőséget kell biztosítani.

I. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FOGALMA ÉS CSOPORTOSÍTÁSA

Képességen a személyiség olyan tulajdonságát értjük, amelyre az egyénnek megfelelő szellemi, lelki illetve motoros tevékenységformákban az eredményes végrehajtás miatt szüksége van (Nádori, 1991).

Motoros képességen a mozgástevékenységek öröklött és szerzett összetevőit értjük. Azokat a mozgástulajdonságokat és teljesítmény-összetevőket soroljuk ide, amelyek az egyedfejlődés során környezeti hatások változásával, egy bizonyos határon belül fejlődnek, illetve tudatosan és tervszerűen alkalmazott mozgásokkal (edzéssel) fejleszthetők.

A cselekvésformákban a motoros képességek mindig komplex formában jelennek meg. A különböző mozdulatok térbeli, időbeli és dinamikai jellemzők alapján illeszkednek be a konkrét mozgásszerkezetbe, a dinamikus struktúrába.

A motoros képességek egy komplett rendszerben jelennek meg, ezt cselekvésnek nevezünk. A cselekvésben az alábbi összetevők fejtik ki hatásukat: pszichikai tényezők, élettani tényezők és egyéb környezeti tényezők. A cselekvésben tehát egyszerre integrálódnak a pszichológiai és szociális tartalmak, illetve a biológiai tartalmak, melyek végső soron az egyén személyiségét képezik (Polgár, Szatmári, 2011).

A szabályozórendszer irányítja az ember szervezetének működését, melynek egységei csak együtt működve és egymást kiegészítve végzik szabályozó munkájukat.

Ezek a következők:

- neuro-endokrin rendszer,
- szomatikus idegrendszer,
- vegetatív idegrendszer.

Mind a három rendszernek megvan a saját funkciója, viszont a szabályozás során egységesen működő rendszert alkotnak.

A motorikus képességek számos strukturális és funkcionális egység közös, egymást feltételező, kiegészítő működésének az eredménye, a valóságban ezek olyan eszközök, amelyek a mozgások létrejöttének a feltételeit teremtik meg. Biológia

alapjaikat szerkezeti (strukturális) és működési (funkcionális) összetevőkre oszthatjuk. Az ember alapvető életjelensége a mozgás, amely a kitűzött cél függvényében az emberi test hely és helyzetbeli változtatásában nyilvánul meg. A folyamatban résztvevő szerveket együttesen mozgatórendszernek vagy a mozgás szervrendszerének nevezzük. E rendszer két részre tagolódik: aktívra és passzívra. A passzív részhez tartoznak a csontok és ízületek, ebből áll a test szilárd váza. A mozgás aktív szerve az izom, amely mozgatórendszer passzív részével, az ízület és csontrendszerrel áll szerkezeti és funkcionális kapcsolatban. Az aktív cselekvő rész, tehát az izom idegi impulzusok hatására képes megfeszülni, megrövidülni, emellett a z izom képes még megnyúlni a külső erők és a mozgás közben létrejövő belső erőhatások által, valamint a tanult mozgások térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek megfelelően (Királyi, Szakály, 2011).

A motoros képességeket két fő csoportra tudjuk bontani, koordinációs és kondicionális képességekre, a kondicionális képességekhez tartozik az erő, a gyorsaság és az állóképesség. Az ízületi mozgékonytágot leginkább a kondicionális képességek közé soroljuk, ám néhány szakember külön csoportban említi. Abban viszont egységes a szemlélet, hogy ezen képességek a motoros képességek közé tartoznak. Ezek a képességek összessége biztosítja a különböző mozgások eredményes végrehajtását (Polgár, Szatmári, 2011).

1.1 Kondicionális képességek

„A kondicionális képességek azok a motoros tulajdonságok, amelyek egymással és a koordinációs képességekkel szoros összefüggésben a mozgásos cselekvés gyorsasági, erőbeli, állóképességi, hajlékonysági és izomlazasági feltételeit teremtik meg (Polgár, Szatmári, 2011).”

A kondicionális képességek fejlesztése során az életkori sajátosságokról semmiképp nem szabad megfeledkezni, figyelembe kell venni, hogy az egyénnek felnőtt korára kell elérni a csúcsteljesítmény időszakát.

Kondicionális képességeknek azok a motoros tulajdonságokat nevezzük, amelyek egymással és a koordinációs képességekkel szoros összefüggésben a mozgásos cselekvés gyorsasági, erőbeli, állóképességi feladatát végzik.

A kondicionális képességeket az alábbi módon csoportosíthatjuk:

– erő

- gyorsaság
- állóképesség (Polgár, Szatmári, 2011).

1.1.1 Erő

„Az erő a legalapvetőbb testi képesség. Azt az egyéni sajátosságot jelenti, mely révén külső és belső ellenállásokat le tudunk küzdeni. Minden mozgástevékenységben kisebb-nagyobb mértékben megnyilvánul az erő. Az óvodás gyermek testi képességei közül az erő fejlődik a leggyorsabban, ha fokozatosan növeljük az ellenállást” (Goró, 2008).

Az izom feszülésével, rövidülésével, vagy megnyúlásával létrehozott pszichofizikai képesség az erő, ennek segítségével különböző nagyságú ellenállásokat tudunk legyőzni (Királyi, Szakály, 2011).

Az emberi szervezetben a következő izom fajtákat különböztetjük meg: harántcsíkolt izm, sima izm és szívizm. Mozgásaink alapját a harántcsíkolt izmok működése hajtja végre, amelynek következtében az idegrendszer különböző szintjeiről érkező ingerületek (impulzusok) hatására megfelelő válasz (feszülés, rövidülés, megnyúlás) érkezik. A legkisebb elemi egység mely részt vesz a mozgásban, a motoros egység melyet az izomrost és a hozzá tartozó mozgató neuron alkot. A mozgás aktív szervei a vázizmok, ezek működésük során kémiai energiát alakítanak át mechanikai energiává, ennek az energiának felhasználása segítségével a mozgatórendszer passzív alkotóelemeit, a csontokat és ízületeket mozgatják.

„Az emberi szervezetben jellemzően nem az egyes izomrostok, hanem a különböző izomcsoportok együttműködve hajtják végre a mozgásokat. Az izmokat a mozgásban játszott szerepük alapján is csoportokba rendezhetjük (Királyi, Szakály, 2011).”

Az erőt nevezzük a vázrendszer által történő nagy ellenállások legyőzésének. Az erő legyőzésének mozgatórugói az izmok, ezek az ízület és csontrendszerrel együtt fejtik ki a hatásukat.

„Az erő kifejtés mértékénél a test izomtömege meghatározó. Kevesebb izomtömeg kevesebb erő kifejtésre képes, mint a nagyobb (Polgár, Szatmári, 2011).”

Az izomtevékenységre ható tényezők:

- az izom összehúzódó képessége

- az izom anyagcseréje
- az idegimpulzus jellege

A felsorolt folyamatok minden izomtevékenységben szerepelnek, de más az egyes tényezők hangsúlya.

Az erő nagysága függ:

- a gerincvelő megfelelő szarvaiból érkező ingerület jellegétől
- az izom összehúzódó képességétől
- állóképességtől
- energiaellátást segítő folyamatoktól
- a gyorsaság és idegimpulzus erejétől
- az izom tömegétől
- az akaraterőtől.

Az erő fajtái:

- „maximális erő: a legnagyobb erő, amire az egyén képes.” (Goró, 2008)

A maximális erő kifejtést csak hosszabb pihenő után lehet eredményesen megismételni.

Függ az izmok méretétől, az izomtömeggel arányos az erő kifejtés mértéke (Polgár, Szatmári, 2011).

- „állóképességi erő: az izomfáradással szemben ellenálló képessége hosszan tartó.” (Goró, 2008)

Hosszú ideig tartó, egy-egy mozdulatnál nem túl nagy ellenállású erő kifejtést jelent. (Polgár, Szatmári, 2011)

„Az erő-állóképesség a folyamatosan fennálló, vagy ismétlődő erő kifejtések által kiváltott elfáradással szembeni ellenálló képesség.” (Királyi, Szakály, 2011)

- „gyorsasági erő: az ideg-izomrendszer olyan képessége, amely viszonylag nagy ellenállást igen nagy gyorsaságú izom összehúzódással győz le.” (Goró, 2008)

„A gyorsító (ciklikus mozgásoknál) maximális erő kb. 60–80%-át jelentő külső ellenállás mellett a legnagyobb teljesítmény elérését teszi lehetővé. Az aciklikus mozgásoknál expozív erőről beszélünk. Jellemzésében fontos, hogy az időegységre eső teljesítmény, illetve az erő hatására elmozdult test milyen sebességgel halad.” (Királyi, Szakály, 2011)

Egyes cselekvéseknél vagy sportágaknál a technikának megfelelően az erő kifejtésnek nagyon gyorsnak kell lennie. Elvárt, hogy viszonylag nagy ellenállást

többször, rövid idő alatt kell legyőzni. A gyorsérőnél a gyors és lassú rostok aránya a gyors rostok felé tolódik (Polgár, Szatmári, 2011).

1.1.2 Állóképesség

„Azok az egyéni sajátosságok, melyek segítségével egy mozgástevékenységet huzamosabb ideig, és eredményesen tudunk végezni. A huzamosabb ideig tartó mozgástevékenység közben jelentkező fáradtságot ismételt ellenállás kifejtésével lehet leküzdeni. A rendszeres, tervszerű gyakorlás a szív és keringési rendszer, a tüdő, valamint a szervezet más vegetatív működésében jelentős funkcionális változást eredményez. A kisgyermek állóképessége a testi képességei közül, a legfejlettebb. Az enyhe terhelésű gyakorlatok ismétlési számának növelése, vagy a főgyakorlat mellé tervezett kiegészítő feladatok számszerű növelése is alkalmas az állóképesség fejlesztésére. Óvodásaink állóképessége a fokozatos, lassú terhelés növelése mellett meglepő fejlődést mutat. Fontos, hogy a huzamosan végzett gyakorlás ne legyen egyhangú. Pl. a futást különböző irányokban végeztetjük: körbe, hullámvonalba, csigavonalba, félfordulattal. Az egyhangúság a gyermek aktivitását megszünteti, a változatosság növeli (Goró,2008).”

Állóképességnek azt a pszichofizikai tulajdonságot nevezzük, mely a terhelések által kiváltott fáradtság kialakulásának a késleltetésével hosszú ideig tartó erő kifejtést eredményez és a fizikai terhelések utáni gyors regenerációban segít el. (Királyi, Szakály, 2011)

Szintje függ:

- a keringés és légzés működés szintjétől
- anyagcsere folyamatoktól
- mozgatórendszer minőségétől
- az idegrendszer energiamozgósító működésétől
- mozgáskoordináció tökéletességétől
- pszichés tényezőktől
- a normális működés feltételeinek fenntartásától

Fajtái:

1. alap-állóképesség: a szervezet ellenállása a hosszantartó terheléssel szemben
2. erő-állóképesség: az izomfáradással szemben ellenálló képesség viszonylag nagy ellenálló képességű erő kifejtésnél

3. gyorsasági-állóképesség: az egyén képes arra, hogy maximális vagy ahhoz közeli gyorsasággal viszonylag hosszú ideig tartó ismételt izomtevékenységre. (Goró, 2008)

1.1.3 Gyorsaság

A gyorsaság az a képesség, amely által különböző cselekvéseket célszerűen a lehető legrövidebb idő alatt tudunk elvégezni. (Goró, 2008)

A szunnyadó képesség, egy olyan képesség amely edzésterhelés hatására fejleszthető, viszont csak bizonyos határokig. A gyorsaság szinte minden sportágban alapkövetelmény az eredmények elérése miatt. Az idő alatt megtett út mutatja a sebességet. Kétféle gyorsaságot különböztethetünk meg: mozgás és mozdulatgyorsaságot. Amíg a mozgásgyorsaság a haladási sebesség, a mozdulatgyorsaság végtagok lendítésének sebessége. A mozdulatgyorsaság több sportágban alapkövetelmény. (Polgár, Szatmári, 2011)

„A gyorsaság az a pszichofizikai képesség, amely az érzékelési, megismerési folyamatok és az ideg-izomrendszer közreműködésével a lehető legnagyobb reagálási és mozdulat-mozgássebesség elérését teszi lehetővé (Királyi, Szakály, 2011).”

Függ:

1. a gondolkodás gyorsaságától
2. az idegpályák ingerületvezető képességétől
3. az izmok ingerlékenységétől
4. akaraterőtől
5. A célszerű technikai beidegződéstől

Fajtái:

- mozgásgyorsaság: ez az a gyorsaság, mely időegységre eső mozgásgyakoriság a ciklikus mozgásokban
- mozdulatgyorsaság: ez egy meghatározott mozdulat sebessége
- reagálás gyorsasága: az inger megjelenésétől kezdve a cselekvés elkezdéséig terjedő idő. (Goró, 2008)

1.2 Izületi mozgékonyság

Az ízület mozgékonyság segítségével a különböző mozgásokat – az anatómiai korlátok határain belül – erőkifejtés révén nagy mozgásterjedelemmel lehet végrehajtani. Szinonim értelmezése a hajlékonyág, amely lehetővé teszi az ízületek nagy határok közötti mozgásait, a kötőszövetek és izmok nyúlékonyágát, rugalmasságát.

Izületi mozgékonyág azt a kondicionális képességet nevezzük, amely által az ízületeket képező testrészeknek a lehető legnagyobb egymáshoz viszonyított elmozdulása jöhet létre. Szinonimái a hajlékonyág, lazaság, mozgékonyág (Királyi, Szakály, 2011).

Az ízület mozgékonyág fajtái: Aktív hajlékonyág és passzív hajlékonyág.

Az aktív illetve passzív ízület mozgékonyág nagyrészt függ az ízület szalagok elasztikusságától, rugalmasságától. Viszont ez önmagában nem elegendő, szükség van az ellazulási készség kialakítása is, ez az izmok elernyesztési képességében, lazán tartásában mutatkozik meg.

Aktív hajlékonyág: Ha az egyén saját izomerejét használja fel az ízület létrejövő elmozdulásra.

Passzív hajlékonyág: Ha az egyén a saját testtömegét használja, vagy ehhez külső segítséget vesz igénybe, passzív hajlékonyágról beszélünk. (Cziberéné, 2013)

1.3 Koordinációs képességek

Dinamikus impulzusoknak, célra irányított mozgásoknak, izom összehúzóadásoknak vagy mozgáselemeknek egymáshoz redézett összekapcsolódása a koordináció. Ez a képesség teszi lehetővé, hogy egy adott feladathelyzetben a feladatnak adekvát módon mobilizáljuk a kondicionális képességeinket. Minél magasabb a koordinációs képesség szintje annál könnyebben és gyorsabban alakulnak ki a többi képességek. A folyamat, amely során képesek vagyunk irányítani mozgásunkat, gyermekkorban kezdődik. (Polgár, Szatmári, 2011)

„Az ember az erejét, a gyorsaságát, az állóképességét, illetve az ízület mozgékonyágát mindenkor a koordinációs képességeinek segítségével realizálja, építi be a mozgásszerkezetbe és hozza létre az adott mozgást. E képességek szoros kölcsönhatásban vannak a mozgáskészségekkel (Katics, 2015).”

A koordinációs képességekhez tartozó specifikus képességek:

Egyensúlyozás képesség

Ahhoz, hogy a testünket egy adott helyzetben vagy mozgásban tudjuk tartani változó mozgások és testhelyzetek közben, az egyensúlyozás képesség segít nekünk. Mozgások és testhelyzetek egyensúlyának fenntartása közben a vestibuláris jelzések elsőként a fej helyzetén keresztül kontrollálják az adott tevékenységet. Az érzékszerveknek és a központi idegrendszer szabályozó tevékenységének az egyensúlyérzékelésben nagy szerepe van. A test egyensúlyba tartásával kapcsolatos jelzések folyamatos információként haladnak az idegrendszer felszálló pályáin a magasabb idegrendszeri központok felé, ahol élménnyé alakulnak az érzetek.

Megszokott, természetes testtartások és mozgások esetén az egyensúlyi helyzetet a kialakult reflexkapcsolatok automatikus szabályozása tartja fenn és felel érte. Ha megváltoztatjuk annak a felületnek amelyen állunk a magasságát, vagy testhelyzetünket variáljuk, esetleg a mozgásformát variáljuk, akkor szokott nehézség adódnia az egyensúly fenntartásában. (Polgár, Szatmári, 2011)

Az egyensúlyozás képessége a különböző sportmozgások kivitelezésekor több formában nyilvánul meg.

a) Statikus egyensúlyozás

Az egyensúlyozás receptorszerve a fül. A fül hártás része a kéthártás tömlőből és a hártás ívjáratokból épül fel. A kéthártás részt tartalmazó tömlőcske és a zsákocska a statikus egyensúlyozással kapcsolatos ingerekért felel, a hártás ívjáratok a dinamikus egyensúlyozást szolgáló jelzések érzékelésében játszanak nélkülözhetetlen szerepet. A tömlőcske szőrsejtjei felett kristályokat, otolithokat tartalmazó kocsonyás réteg található. A fej térbeli helyzetének, egyenes vonalú mozgásállapotának megváltozása során az otolith kristályok mechanikus ingert közvetítenek az érzősejtek számára. A fej térbeli helyzetének megfelelően húzzák, illetve nyomják a szőrsejteket, így az ingerület frekvenciája a fej térbeli helyzetének, mozgásállapotváltozásának függvénye. A fej helyzetváltozásához a statikus egyensúlyozás nem mindig kapcsolódik. A nyomásérzékelő receptorok és az izmok megnyúlását érzékelő receptorok által küldött jelzések következtében érzékeljük az egyensúlyi helyzet megváltozását, a helyreállító és izomkontrakciós folyamatok is ezen ingerhatások reflexkövetkezményei.

b) Dinamikus egyensúlyozás

A dinamikus egyensúlyra akkor van szükség, ha folyamatosan változó feltételek közben szeretnénk megőrizni célszerű, eredményes, cselekvő képességünket. A dinamikus egyensúlyérzék receptorai a félkörös ívjáratokban találhatóak.

Azokban az esetekben, mikor a mozgásban lévő test helyzetének megtartása a feladat, akkor nagy mértékben megmutatkozik az egyensúlygyakorlatok dinamikus volta. Az egyensúlyi helyzetekbe való átmenetek nagyon sokfélék a különböző sportágakban. Ide soroljuk a járás, futás, kéz és lábtámaszban, stb. végzett helyváltoztatásoknak azon eseteit, amikor a statikus egyensúly megbontásának, illetve időben való helyreállításának váltakozása nem a test optimális egyensúlyi zónába történő visszatéréssel, hanem a támaszfelületnek a testtel együtt való áthelyezésével valósul meg.

c) Vegyes egyensúlyozás képessége

Ebben az esetben a statikus és dinamikus egyensúlyozás szükségességének szerepe együttes formában mutatkozik meg. Például ilyen egy zenére végzett szabadgyakorlat lánc, esetleg női tornában a talajgyakorlat stb. végrehajtása során a zene tempóját és ritmusát felvevő lassú és gyors mozgások váltakozása, illetve különböző egyensúlyi helyzetek megfelelő testtartással és megfelelő technikával történő végrehajtása. (Katics, 2015)

A gyorsasági koordináció

E képesség olyan mozgásszabályozó tulajdonság, amely által, a nagy sebességgel és frekvenciával végzett mozgások kivitelezhetők. (Katics, 2015)

A gyorsasági koordináció teljesen független a kondicionális gyorsaságtól. Erre a képességre olyan bizonyos helyzetekben van szükségünk, ahol a környezeti ingerek változnak és a lehető leggyorsabb válaszreakciót kell produkálnunk, például labdajátékok, küzdősportok. A gyorsasági koordináció feltételek között működő képesség, szoros kapcsolatban áll az idegrendszer fejlődésével és fejlettségével és a pszicho-fiziológiai funkciók színvonalával.

„A gyorsasági koordináció legfontosabb jellemzői:

- Időkényszer alatti mozgásvégrehajtás.
- Az adott mozgáselem funkciójaként is értelmezhető.
- Nagy sebesség mellett pontos végrehajtás.
- Optimális energia befektetés.
- Könnyedség és biztonság (Polgár, Szatmári, 2011, 70 p.)”

Működés szempontjából a képesség mögött kétféle idegéletteni folyamat támaszkodik egymásra. Az egyiket az ember tudat alatt szabályozza, a másik velünk született, öröklött és tanult reflexkapcsolatok összehangolt működése.

„A gyorsasági koordináció megjelenési formái:

a) Ciklikus mozgások gyorsasági koordinációja.

Az olyan tevékenységformák tartoznak ide, melyeknél a mozgás alapvető fázisai szabályos időközönként periodikusan ismétlődnek.

b) Egyszeri aciklikus mozgások gyorsasági koordinációja.

A tevékenységben nincsenek ismétlődő fázisok, a technika szinte minden egyes része önállóan jelenik meg, és a részek összekapcsolódásának minősége határozza meg a technika eredményességét.

c) Összetett aciklikus mozgások gyorsasági koordinációja.

ca) Ebben az esetben két vagy több aciklikus mozgás egymás utáni összekapcsolása történik.

cb) Az olyan tevékenységek tartoznak ide, ahol egy ciklikus mozgás összekapcsolódik egy aciklikus tevékenységgel.

d) Nem állandó jellegű mozgások gyorsasági koordinációja (Polgár, Szatmári, 2011, 73-75 p.)”

A gyorsasági koordinációnak ez a legmagasabb szintje. A cselekvés minőségét a technika pontos végrehajtás és a helyzet megoldásának gyorsasága határozza meg. (Polgár, Szatmári, 2011)

Téri tájékozódó képesség

E képesség olyan koordinációs tulajdonság, amely által válik a saját, egész test, illetve egyes testrészek, vagy valamilyen idegen tárgy, test mozgásának érzékelése, térbeli összehangolása, a körülményeknek megfelelő célszerű elrendezése. (Katics, 2015)

Ezt a tulajdonságot felfoghatjuk úgy is, mint a helyzetfelismerő és megoldó képesség elő állomása, hiszen ahhoz, hogy a megfelelő módon cselekedjünk, először a érzékelnünk kell a külvilágból származó információkat. A térbeli tájékozódásra nagy szükség van a mindennapi életben. A testnevelésben, sportban szerzett térbeli tájékozódó képesség transzferálható, átvihető a mindennapok egyéb cselekvési területeire.

Különböző érzékszervekből származó információforrások mennyisége és minősége határozza meg a térbeli tájékozódás színvonalát. A térbeli tájékozódó

képesség minőségét nagyban befolyásolják a vizuális élmények, ezen kívül nagy szerepet játszanak a szóbeli információk és a mozgásemlékezés minősége is.

Térbeli tájékozódásban az érzékszervek, és a mozgásemlékezés játssza a vezető szerepet. A látás nagy szerepet játszik a térbeli tájékozódás képességben. A külvilágból a legegyszerűbben a látásunk révén gyűjtjük az információkat. Mint érzékszervi folyamat, a látás után a hallás és egyensúlyozás is jelentős szerepet játszanak. (Polgár, Szatmári, 2011)

Ritmusképesség

„A ritmusképesség olyan koordinációs tulajdonság, amely lehetővé teszi a mozgásfolyamat tér, idő és dinamikai mutatóinak érzékelését, elsajátítását, illetve a mozgás kivitelezésében való megjelenítését, alkalmazását. Más szavakkal a ritmus az, amiben élünk, és amit kialakítunk magunk körül (Katics, 2015, 258-259 p.)”

A bioritmust mondhatjuk a ritmus leglényegesebb megjelenésének, mivel a bioritmus az életfolyamatok periodikus ismétlődése. Az éjszakák és nappalok váltakozása, a napszakokkal összehangolt étkezési szokások, a napi rutin cselekvések, stb., ezt csak akkor vesszük észre, ha eltérünk tőle. Életünk minden területét, ha tudomásul vesszük, ha nem egy ritmus alakítja és befolyásolja. A ritmust mi alakítjuk ki magunknak mivel egy bizonyos ritmusban éljük napjainkat. (Polgár, Szatmári, 2011)

„A bioritmus három területből tevődik össze:

a) A test ritmusára a 23 napos periodicitás jellemző. Hatást gyakorol a motoros képesség aktuális színvonalára. A test bioritmusának alakulását elsősorban valamilyen fizikai tevékenységet gyakorlók körében kell figyelembe venni.

A 23 napos periódust három része különíthetjük el:

- Csúcscsúszakasz: életerő, kitartás, kiváló eredmény.
- Váltónap: kritikus időszak, bizonytalan teljesítmény.
- Mélyszakasz: csökkent testi képességek, hosszabb restitúciós idő.

b) A lélek ritmusára a 28 napos váltás jellemző. Hatást gyakorol a belső-külső figyelemre, ösztönünkre, érzésvilágunkra. A lélek bioritmus a minden tevékenység, feladat elvégzésének minőségére kihat.

A 28 napos periódus három részre osztható:

- Csúcscsúszakasz: derűlátás, rugalmasság, jó teljesítmény.
- Váltónap: 14 napos távolságra következik be, mindig pontosan a hétnek azon a napján, amelyiken születünk. Zavaros, lelki gondokkal átszótt időszak.
- Mélyszakasz: levertség, pesszimizmus, félelmek.

c) A szellem ritmusa 33 naponként ismétlődik. Hatást gyakorol minden értelmi műveletre legyen az fizikai vagy szellemi munka.

Összetevői:

- Csúcszakasz: tiszta logika, gyors megértés, hatékony tanulás.
- Váltónap: nagy különbségek a szellemi teljesítményben „Fent és lent”.
- Mélyszakasz: a szellem termékei csak erőfeszítés árán hívhatók elő (Polgár, Szatmári, 2011, 107 p.)”

További jellegzetes ritmusfajták pl.: szívritmus, zeneritmus, írásritmus, közlekedésritmus, mozgásritmus. (Polgár, Szatmári, 2011)

Mozgásanalizáló képesség

„A mozgásanalizálás olyan koordinációs képesség melynek során a fej, a törzs és a végtagok egymáshoz viszonyított helyzetének és mozgásának folyamatos tudatos és tudat alatti leképzése zajlik (Polgár, Szatmári, 2011, 96 p.)”

A végtagok, testrészek egymáshoz viszonyított elmozdulásának érzékelése által vagyunk arra, hogy az agyunkban lejátszuk a testünk mozgását. Ez olyan, mintha kívülről látnánk magunkat, egy belső kép alakul ki, hogy mint hogyan végeztünk el.

A proprioreceptor egy olyan érzékelő szerv, mely az izomban, ínban, ízületben található, a saját test mozgásaival összefüggő mechanikai jelenségekre érzékeny, a központi idegrendszert membránpotenciál változásával értesíti. A proprioreceptorok ingerülete rendszerint sajátreflexet vált ki, ugyanaz az izom reagál összehúzóással, amellyel kapcsolatban áll a saját receptora. Az izomtevékenységek összehangolására, az egyensúly megtartására és a testtartás mintázatának megteremtésére illetve a mozgás észlelésére is használnak a proprioreceptorok idegi információi. A mozgás észlelése összefüggésben van a testsémával is, ez alapján tudjuk elkülöníteni magunkat másoktól és a külvilágtól. (Polgár, Szatmári, 2011)

Helyzetfelismerő és megoldó képesség

„A helyzetfelismerés és megoldás rendkívül összetett koordinációs tulajdonság. Elsősorban a térbeli tájékozódási képesség és a technikai felkészültség függvénye, melynek vannak tudatos és tudat alatti komponensei (Polgár, Szatmári, 2011, 86 p.)”

A helyzetfelismerő és megoldó képesség a nyílt készségkörbe tartozó mozgásoknál, a közlekedés esetében játszik fontos szerepet. Azt, hogy az adott szituációban hogyan kell cselekednünk, mi a legjobb technika és döntés, a pillanatnyi helyzet határozza meg. A taktikai felkészültség is nagy szerepet játszik a beérkező információk mellett a legjobb döntés meghozatalában.

A helyzetfelismerő és megoldó képesség mögött olyan érzékszervi funkciók húzódnak meg, mint a látás, hallás. A nyílt készségkörbe tartozó cselekvéseknél a végrehajtás kimenetelét ezen képesség határozza meg. (Polgár, Szatmári, 2011)

II. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE ÓVODÁSKORBAN

A játszás, mozgás az óvadások legtermészetesebb cselekvése. A testnevelési foglalkozásokat a gyerekek számára színessé, élvezetessé és érdekessé a megfelelően kiválasztott testnevelési játékokkal tehetjük. Minden foglalkozáson figyelembe kell venni a gyermekek játékigényének kielégítését és a változatosságot. A játékok bofolyásolják és fejlesztik a gyermekek mozgásszervi és testi képességeit.

A gyermekeknek nagy a mozgásigénye melyet feladatunk kielégíteni. A mozgásigény kielégítése során nagyon sok lehetőség adódik arra, hogy bizonyos képességeket és készségeket célirányosan fejlesszünk. Minden gyermeknek más a biológiai fejlettsége, öröklött és szerzett tulajdonságai, terherbírása, ezért a gyakorlatok, játékok, feladatok differenciálása a pedagógus nélkülözhetetlen feladata. A tapasztalatszerzés a legalapvetőbb ismereti forrás a fejlesztés folyamán, a mozgásos feladatok megfigyelése, mozgástapasztalatok a gyerekek számára ismeretek forrásaként szolgálnak. A különböző tevékenységek által fejlődik a gyermekek aktivitása, a gyakorlások és az ismétlések folyamatában alakul. Fontos eleme a képzésnek, hogy a feladatok játékos módon kerüljenek bemutatásra és elvégzésre, ennek egyik fő pontja a versengés. Hátásoso még ha egy feladat megoldását a gyermek kreativitására bizzuk.

Az elsajátított képességek megszilárdítására alkalmas a különböző játékok alkalmazása a képzés során. A játék ahogy a testi fejlődés, úgy a motorikus képességek és mozgáskészségek kialakításának illetve fejlesztésének nélkülözhetetlen eszköze. A gyermekeknek lehetősége van a képességei és készségei kipróbálására a játék közben, ezalatt fejlesztve is azokat. E cselekvés alatt a hangsúlyt a koordinációs képességek alapozására, kialakítására kell helyezni. Viszont ez semmiképp nem jelenti azt, hogy a kondicionális képességek fejlesztése háttérbe szorulna. (Királyi, Szakály, 2011).

A normál fejlődés 4-5 éves korban

A négy esztendőes gyermek a lépcsőn felfelé vezető utat váltott lábbal, kapaszkodás és segítség nélkül teszi meg. Ebben az életévben a gyerekek a lábait egymás elé téve képes magyabiztpsan végigenni egy vonal mentésn. Futás közben nem akadályozza őt egy éles kanyar vagy egy hirtelen megállás. A gyerekek ekkor már akár 70-80 cm magasból is le tudnak ugrani, helyből ugrás végzése során 30-40 cm távolságra is el tudnak ugrani, páros lábbal folyamatosan és hosszú ideig tudnak ugrálni. Ebben az életszakaszban a dobás még csak kis mértékben fejlődik, nem mutat nagy

eredményeket. Leginkább egy kézzel, felülről dobnak, a dobás közben csak a kar mozog. (Ferencz, 2020)

Az első gyermekkor legmeghatározóbb szakasza ez, mivel ekkor alakul ki a gyermekek szokásrendszere. A gyermek egészséges életmódját a kellő mennyiségű és minőségű mozgások gyakorlása alapozza meg. Viszont az egészséges életmód megalapozása a mozgáson kívül a helyes és egészséges táplálkozáson, elegendő alváson és életritmus is múlik. Ennek kialakításában nem csak a szülő, hanem az összes nevelő és pedagógus jelentős szerepet játszik, mivel a szülei mellett az óvodában a pedagógusokkal is a napja jelentős részét tölti el.

Ebben az életkorban a pedagógusnak figyelnie kell arra, hogy a mozgásfejlesztés játékosan történjen. Fontos, hogy a feladatokat és a terhelés jellegét változtassuk, ezzel lehet elkerülni a gyermek kifáradását. A szervezet nagyon jól tud alkalmazkodni a rendszeres mozgáshoz, ezalatt az állóképesség javul. A mozgás ebben az életszakaszban nagyon jótékony hatással bír: a szív és érrendszeri betegségek ritka esetekben fordulnak elő, fittséget biztosít, segíti a helyes testtartás kialakítását. (Ferencz, 2020)

A normál fejlődés 5-6 éves korban

Öt éves korban a fiuknál hamarabb el kezd fejlődni a dobás mint a lányoknál. A dobásba már a törzs mozgása is bekapcsolódik nem csak a kar. Jellemzően harántterpeszből és egykezes felső dobással dobják a célba a labdát. Futásuk gyors és jól koordinált. Ügyesen belendítik a hintát és nagy szeretettel és ügyesen bukfenceznek.. A gerendán egymás elé lépve a lábaival kiválóan járkálnak.

Ebben a korban a gyerekek képesek arra, hogy összetettebb és bonyolultabb mozgásokat is elvégezzenek. Mozgásaik a tapasztalat által egyre pontosabbak. Szervezetük és izomrendszerük már felkészült a hosszabb terhetésre. A gyerekek a mozgások folyamán tudják és érzik mikor szükséges megállniuk, hogy ne merrüljenek teljesen ki. A pihenési folyamat roved ideig tart mivel szervezetük gyorsan regenerálódik. (Ferencz, 2020)

A mászás a legkedveltebb mozgásformájuk, ez még koordináltabbá, folyamatosabbá, és gyorsabbá válik. Az ötödik életévüket betöltve nem csak fel, de lefelé is jól tudnak közlekedni mászva. A gyermek egészséges fejlődéséhez hozzájárulnak az ebben az életkorban legkedveltebb tevékenységeik, a fára mászás, bukfencezés, hintázás, ezek a gyermekek számára nagy örömet jelentenek. A szabadidős tevékenységek alatt jelentősen fejlődik az egyensúlyozás. Tárgyak eltolása, húzása már

nem okoz számukra problémát. Könnyen tologatják a tárgyakat, ez már nem okoz számukra problémát. Ű Az ugrás ugyanis csak elegendő gyakorlással fejlődik megfelelően. A fel-leugrás, illetve a távol és átugrás is kiemelt szerepet kell, hogy kapjon, amikor gyakorlásra kerül a sor. Gyakorlás során nagy hangsúlyt kell fektetni a fel és le, illetve a távol és átugrásra is.

Az óvodai testnevelés nagy szerepet tölt be a gyermek mozgásfejlődésének folyamatában. Játékos feladatok során megtanul szocializálódni, alkalmazkodni a többi gyerekhez, barátokat, játszótársakat szerez. Képes arra, hogy megértse a szabályokat és a szabályok betartásának fontosságát. (Ferencz, 2020)

2.1 A koordinációs képességek fejlesztése óvodáskorban

Koordinációs képességek fejlesztése váratlan, ki nem számítható körülmények között történik, jellemző a feladatokra a több megoldási mód, nagy figyelmet igénylő feladatok, különböző irányokba és sebességgel haladó tárgy követése, kis alátámasztási felülettel végzett gyakorlatok, változatosság, pihenő.

Ahhoz, hogy a koordinációs képességeket eredményesen tudjuk fejleszteni tesztelésre és felmérésre van szükség. Ezeknek a méréseknek a célja az izomcsoportok összehangoltságának felmérése. A 3-6 éves gyermekek mozgásának fejlődése kiemelkedő fontosságú az iskola előkészítése szempontjából. A természetes mozgások koordinációja jelentősen fejlett az óvodás kor végére. Az óvodás kor végére a megfelelő fejlesztés révén a gyerekek megfelelően használják az izomerőfeszítésüket. (Вільчковський, Курок, 2008)

Egyensúlyozó képesség fejlesztése

Az ingerhatások mennyiségi és minőségi hatásától függ az egyensúlyozás képességének fejlődése. Az egyensúlyozás ideglettani alapjai ingerszegény környezetben nem tudnak fejlődni és javulni. Az ingerhatások mennyiségi és minőségi arányától függ a dinamikus egyensúlyozó képesség fejlődése is. Az egyensúlyszabályozás ideglettani alapjai ingerszegény környezetben nem fejlődnek ki. E képesség fejlesztéséhez a leghatékonyabb módszer a fogójátékok alkalmazása.

A gyakorlatok érdekesek, szórakoztatóak és szinte észrevétlen módon adagolhatóak a rendszer fejlődéséhez szükséges ingerek sokasága, például: vonalfogó, sor és váltóversenyek, kígyóvonal, „Kelj fel Jancsi”, szoborjáték. (Polgár, Szatmári, 2011)

A ringatás, lovagoltatás, magasba emelés, pörgetés már kisbaba korában fejleszti az egyensúlyérzékét. (Anita, 2014)

Különböző életkorú gyermekeknek más és más gyakorlatok szolgálnak az egyensúly fejlesztésére, a gyakorlatokhoz különböző eszközök használata nyújt segítséget. Ezek az eszközök a következők: bordásfal, gyűrű, gumikötél, hinta, fittlabda, füles labda, hulahoppkarika, pad, létra. (Polgár, Szatmári, 2011)

Egyensúlyozni lehet még kötélén, deszkán, szalagon, locsolócsövön, a deszkákat meg is emelhetjük például téglára rakva. (Anita, 2014)

Az egyensúlyozás képességét az alábbi játékokkal fejleszthetjük:

1. Kézen járó százlábú
2. Futóverseny összekötött lábakkal
3. Háton utaztató
4. Ugrókötelezés
5. Életmentő szigetek. (Szülinapi zsúr játékok, 2014)

Gyorsasági koordinációs képesség fejlesztése

Az idegéletteni háttér miatt a gyorsasági koordináció fejleszthetősége behatárolt, fejleszteni szükséges. A fejlesztésre az általános iskola alsó tagozata a legfogékonyabb. Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatokkal kezdődik ennek a képességnek a fejlesztése is mint minden más képességnek, legismertebbek ezek közül a természetes és alapformájú gyakorlatok. Ha ezeket a mozgásformákat játékos, versengős formában vegeztetjük a gyermekekkel, akkor a terhelés eredményessége szinte észrevétlen módon növelhető.

Gyorsasági koordinációt legsokoldalúbb és általános módon fejlesztő gyakorlatokból áll, ahol a kisgyermeket a feladat lehető leggyorsabb végrehajtására kell buzdítani. (Polgár, Szatmári, 2011)

Elsősorban futó, ugró, dobógyakorlatok és sok testnevelési játék tartozik ide. Ilyenek például a rajtversenyek, utánzó szökdelések, célba és távolba dobóversenyek, futóiskolai gyakorlatok, egyszerű fogó, sapkás fogó, fogyasztó fogó, érintőfogó, fogó két fogóval, páros fogó, félperces fogó, vonalfogó, fekete-fehér, sorversenyek, váltóversenyek, futóverseny. (Cziberéné, 2013)

Leggyakrabban használt eszköz a labda, szükség van síkfelületre és stopperóra. Azzal, hogy először függőlegesen majd vízszintesen dobjuk a labdát, megtudjuk vizsgálni, hogy a gyerek milyen gyorsan tud átkapcsolódni az egyikről a másikra, azaz milyen gyorsan reagál.

A koordinációs képesség fejlesztésének feladata:

Megtanítani a gyerekeket irányítani a mozgásait a gyakorlatok végzése során
Megtanítani a gyerekeket a nehezített feladatok elvégzésére (Вільчковський, Курок, 2008)

Helyzetfelismerő és megoldó képesség fejlesztése

„A sportjátékok, a küzdőjátékok a helyzetfelismerő és megoldó képesség fejlesztésének, vizsgálatának leghatékonyabb eszközei. Ez pedig nem csak fejlesztő hatással bír, hanem mérhető is, tehát vizsgálható, elemezhető. Foglalkozásokon gyakran előforduló, megközelítően azonos helyzetek megoldási változatait kell gyakoroltatni a tanítványokkal, hogy ismerjék az optimális megoldást, legyenek felkészültek rá.”
(Polgár, Szatmári, 2011, 93)

A helyzetfelismerő és megoldó képesség fejlesztésére szolgáló játékok: fogójátékok, küzdőjátékok, labdás játékok, macska-cica, sportjátékok, labdaérintő, akadálypályák.(Meszler, 2014)

Eszközök: labda, hullahopp karika, bóják, létrák, deszkák.

Ezt a képességet a következő játékokkal fejleszthetjük:

1. Felfűzlek egy spárgára!
2. Fázik a szék?
3. Dobó-fogó
4. Érintő fogó
5. Lufival ugró. (Szülinapi zsúr játékok, 2014)

Mozgásanalizáló (kinesztetikus) képesség fejlesztése

A mozgásanalizálás a születés pillanatától a mozgásemlekek alapján fejlődik ki, és a meglévő ismeretek alapján történik a cselekvésprogramok megszervezése és beindítása. A különböző mozgások végrehajtása látszólag kis eltérést mutat ám a végrehajtásukhoz szükséges cselekvésprogramok nagyrészen eltérnek egymástól. E képesség minősége meghatározó a mindennapi cselekvéseink elvégzésében. A szakemberek már olyan tréningeket is kidolgoztak ahol a foglalkozásokon a kinesztikus élmények változó feltételek melletti gyarapítására fektetnek nagy hangsúlyt. Az ilyen edzés más motoros képesség fejlesztésére is pozitívan hat.

Az egyik legújabb mozgásanalizálást fejlesztő módszer a proprioceptív tréning. Gyakorlatok a propriocepció fejlesztésére: Állva vagy fekve kar és lábemelések és lendítések különböző helyzetekbe, különböző kiinduló helyzetek felvétele, utánzás, tükörképszerű bemutatás, összetett mozgások végzése különböző eszközök segítségével,

szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése becsukott szemmel, játékok bekötött szemmel, versengések bekötött szemmel. (Polgár, Szatmári, 2011)

A mozgásanalizáló képességet ezekkel a játékokkal fejleszthetjük:

1. Hol az én párom?
2. Tükörtánc
3. Kacsatánc
4. Állatbemutató
5. Árnyszínház. (Szülinapi zsúr játékok, 2014)

Ritmusképesség fejlesztése

Az ember mozgástulajdonságának az egyik legfontosabb eleme a ritmus. A gyorsasági koordináció és a ritmus szoros összefüggésben vannak egymással. A ritmus fejleszthetősége nagyon behatárolt mivel ezt a képességet is elsősorban az öröklött idegéletteni tényezők határozzák meg. Ennek ellenére a képesség fejleszthető.

A mozgások mozgásszerkezetileg helyes elsajátításához és végrehajtásához egy speciális képességre van szükség, ami a ritmusképesség. A gyermek számára a ritmus biztonságot jelent, ha ritmusban nőnek fel és ritmusban élik napjaikat, akkor sokkal könnyebben tanulnak meg bármit ami ritmusban érkezik hozzájuk

A ritmusképesség fejlesztésének az alábbi játékok és gyakorlatok a leghatékonyabbak: labdás feladatok végzése megadott ritmusban, járások, futások, szökdelések zenére vagy ütemezésre, játékos kötélgyakorlatok, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kötéllal, formához kötött, tehát szabadgyakorlatok, kézi szergyakorlatok zenére vagy ütemezésre, dobások, ugrások más és más feltételekkel, valamilyen mozgás ritmusának eltapsolása. (Polgár, Szatmári, 2011)

Járások, futások, szökdelések: járások, futások ütemre, zenére, járások, futások ritmustartással, járások, futások jelre gyorsítása vagy lassítása, szökdelés folyamán térdfelhúzás a megadott ütemre, szökdelés közben nyújtott láblendítés a megadott ütemre.

Labdás feladatok végzése kontrollált ritmusban: labdavezetés helyben vagy ritmustartással. Labdavezetés helyben, ritmustartással, két labdával, egy ütemben, két labdával, két ütemben. Labdavezetés járás közben, leütés minden lépésre, leütés minden második lépésre.

Ritmus eltapsolása: tapsolás kezdéskor, tapsolás végzéskor (egy és kétütemű megállás), tapsolás futás közben, tapsolás irányváltáskor. (Meszler, 2014)

A ritmusképesség fejlesztésére az alábbi játékok szolgálnak:

1. Érezd a lüktetést
2. Ritmustelefon
3. Páros Játék. (Szülinapi zsúr játékok, 2014)

Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése

A térbeli tájékozódó képesség fejlettségét a sokféle tapasztalat gazdagítja. Ennek a képességnek a fejlesztése és a térbeli tájékozódás gyakorlása akkor a legeredményesebb, ha a feladat során érzékelési, megismerési, emlékezeti, gondolkodó és pszichomotoros folyamatok is igénybe vannak véve.

A téri tájékozódó képesség legegyszerűbb meghatározása az, hogy saját testünk testrészeink vagy társak, idegen testtek mozgásának térbeli összehangolása. Leginkább összetett téri mozgások közben mutatkozik meg vagy mésokkal való játék közben. (Meszler, 2014)

Például: saját testen való tájékozódás, gyakorlás során a tárgyhasználat színesítése, célba szökdelés előre és hátra, távolságbecslés futógyakorlatokkal, szlalomfutás, célba dobás, rúgás, más tárgyhöz vagy személyhez történő viszonyítás, megkülönböztető észlelési funkciók fejlesztése. Futások előre, hátra, oldalra, fokonként egy lépcső előre, két lépcső hátra, oldalazó futás, fokonként két lépcső, szökdelés előre, hátra, oldalirányba páros vagy egy lábbal, terpesz-zár szökdelés előre, hátra. (Polgár, Szatmári, 2011)

A téri tájékozódó képességet ezekkel a játékokkal fejleszthetjük:

1. Háztalan mókus
2. Szembekötős felismeréssel
3. Elbújtak a katicák
4. Bújó ipi-apacs
5. Erre csörög a dió. (Szülinapi zsúr játékok, 2014)

2.2 A kondicionális képességek fejlesztése óvodáskorban

Az óvodáskorú gyermek legfőképp játszik és mozog egész nap. A testnevelési foglalkozások közepette nagyon fontos játékokat alkalmazni, a játékok teszik ezt a tevékenységet a gyermekek számára élménydússá és izgalmassá. Minden foglalkozáson figyelembe kell venni a gyermekek játékigényének kielégítését és a változatosságot. A testi képességei és mozgása a játék alatt nagyon jól fejlődik. (Вільчковський, Курок, 2008)

2.2.1 Az erő fejlesztése

Az erőt értelemszerűen erőléti gyakorlatokkal tudjuk fejleszteni. Az erőgyakorlatok az erőfejlesztés követelményeinek megfelelő terhelési összetevőkkel ellátott erősítő gyakorlatok. Ezen gyakorlatok végzéseket valamilyen izomcsoport valamilyen erővel szembeni erő kifejtése dominál.

Megfelelő pszichikai és idegrendszeri szabályozás mellett a vázizom összehúzóadásának, megnyúlásának, feszülésének és elernyedésének következtében jönnek létre az erőgyakorlatok. A gyakorlatok végrehajtásához erőre van szükség tehát az idegrendszer irányítása alatt álló harántcsíkolt izom működéséből ered. (Katics, 2015)

Az erőfejlesztés során különböző tevékenység és mára már bevált módszer segíti a felkészülést. A testnevelés tervezése nélkül az eredményesség nem biztos, ezért a szakemberek a tudományosan kikísérletezett és a gyakorlatban bevált módszereket részesítik előnyben. Az erőfejlesztésnél, mint minden motoros képességfejlesztésnél fontos a terhelés fokozatosságának betartása és a terhelés előtti alapos bemelegítés. Az izmok, ízületek terhelésének fokozatosan emelt edzés mennyisége biztosítja a sérülésmentes testnevelést. A hetente végzett intenzív erő fejlesztése pihenőnapok beiktatásával történik.

Fontos az életkori sajátosságok figyelembe vétele. Gyermekkorban a vázrendszer kifejlődése előtt az erőfejlesztés könnyebb változatait szabad alkalmazni mint például: saját testsúly, kézisúlyzók, kevés ismétlésszám, kisebb intenzitás, stb. A fokozatosság elvét figyelembe véve a súlyzós edzések elkezdését hosszabb előkészítő időszak vezesse be. Az 50%-os terhelésnél nagyobb erő kifejtés 15 éves kor alatt nem ajánlott. Rendszeres erősítő edzések folyamán évente 10%-al növelhető az edzés terhelés mértéke. (Polgár, Szatmári, 2011)

Az erő fejlesztésére a következő játékok alkalmasak:

1. Gólya viszi a fiát
2. Húzd át a határon! Told át a határon!
3. Kötélhúzás. (Szülinapi zsúr játékok, 2014)

2.2.2 A gyorsaság fejlesztése

A gyorsaságot ismétlésekkel tudjuk fejleszteni a leeffektívebben. Az egymást követő ismétlések hatásfoka arányban van az ismétlés idején kifejtett mozdulat és mozgás sebességének nagyságával. Ha a gyermek minél többször éri el, esetleg szárnyalja túl a különböző mozgásformák végrehajtásakor a saját addigi legnagyobb mozgássebességét, akkor nagyon hatásos ingeret vet be a gyorságának fejlesztésére.

Ahhoz, hogy a gyermeknek a mozgáscselekvés alatt ne kelljen lassítania, az ismétlések számának illetve a pihenő hosszának megfelelőnek kell lennie.

A pihenőidőknek a következő ismétlés maximális sebességű mozgás végrehajtásához kell biztosítani, megteremteni az organikus feltételeket. A pihenőidőt lassú, laza mozgással kell tölteni, azaz aktív pihenő, mert ez általában kedvezőbb hatású a passzív pihenőnél. Lehetőleg a gyermek a terhelési szakaszban végzett mozgásszerkezethez, közel hasonló mozgással töltsse el a pihenőidejét is. (Katics, 2015)

A gyorsaságfejlesztés 6-12 éves korban történik.

Ezen belül a:

- reakciógyorsaság 7-10 éves korig
- lépésfrekvencia növelése 6-10 éves korig 15
- gyorsaság 4-8 éves korig

Az életkori sajátosságok figyelembevétele a gyorsaság fejlesztése során is lényege szempont a gyerekek felkészítésénél. (Polgár, Szatmári, 2011)

A gyorsaságot a következő játékokkal tudjuk fejleszteni:

1. Aki kapja, marja
2. Névfogó
3. Láncfogó
4. Gyertek ide, száz libáim
5. Hogy a kakas. (Szülinapi zsúr játékok, 2014)

2.2.3 Az állóképesség fejlesztése

Aerob állóképesség fejlesztése: Tartós módszer A terhelés egyenletesen, folyamatosan történik pihenő nélkül. A pulzusszám 140–150/perc közötti, az izommunkához elegendő oxigén áll rendelkezésre, így alacsony edzésről, extenzív

tartós módszerről beszélünk. Jelen esetben az extenzív kifejezés az edzésmennyiség, az edzésintenzitás tekintetében könnyű hatású terhelésnek minősül. A keringés és anyagcsere folyamatosan biztosított. (Polgár, Szatmári, 2011).

A terhelés intenzitásának emelkedésével a pulzusszám emelkedik, de nem éri el az anaerob küszöbértéket, ezt közepes tartós módszernek nevezik. Az intenzitás további emelkedésével a pulzusszám és sebesség tovább nő, eléri az aerob-anaerob küszöböt, ezt intenzív tartós módszernek nevezik. (Polgár, Szatmári, 2011)

- Fartlek vagy iramváltás módszer

A fartlek módszert a terhelés mennyisége szerint a tartós módszerhez soroljuk. Távjában a közepesen tartós módszerhez hasonlít. A terhelés folyamatos, az intenzitását nem egyenletes, erős és gyenge távok váltakozásából áll. A futások közbeni iramváltások szakaszait nem feltétlen kell szabályos időközönként váltani, lehet a gyenge hosszabb, az erős rövidebb, vagy éppen fordítva. A terhelés intenzitását lehet a terepviszonyokhoz is megfelelően alakítani. Ha egy dombon felfelé ugyan olyan sebességgel futunk mint egy sík területen, akkor a terhelés intenzitása sokkal erősebb lesz a felfelé futásnál. (Polgár, Szatmári, 2011)

- Aerob intervallumos módszer

„Az intervallumos módszer a terhelés ismétlésszámának, a távok hosszának, az intenzitásnak és a köztük levő pihenőidő mennyiségének az arányait valósítja meg (Polgár, Szatmári, 2011).”

- Aerob ismétléses módszer

Az ismétléses módszer a leghatásosabb az állóképesség fejlesztésére. A résztávok teljesítése közbeni pihenők hossza a teljes pihenés határán mozog. Ha az ismétléses módszert választjuk akkor pihenten ismételtethetjük meg a futást, viszont ha az intervallumos módszert válasszuk a pihenésre, az csak a megnyugvásig tart. (Polgár, Szatmári, 2011)

2.3 Hajlékonyság-lazaság fejlesztése

A nyújtó hatású gyakorlatok biztosítják az ízületek nagyfokú mozgékonyágát illetve az izmok lazaságát, amely egyben a sporttechnikák és az erőgyakorlatok gazdaságos végrehajtásának, a nagy erő kifejtésnek, a dinamikusságnak is elengedhetetlen feltétele. Amennyiben az izmok nyúlékonyak, akkor a végrehajtás során optimális mozgásszerkezet jöhet létre, mivel a biomechanikai törvényszerűségek érvényesüléséhez

elengedhetetlen szabadságfokok rendelkezésre állnak, s így az izmok, ízületek is kevésbé károsodhatnak és sérülhetnek. (Katics,2015)

A képesség megalapozása a gimnasztikai alapformájú gyakorlatokkal valósul meg, ahol először a dinamikus, az ízületi mozgáshatár környékén, utánmozgással végrehajtott gyakorlatok a legjobb ingerei a hajlékonyság fejlesztésének. Ezt követi a statikus nyújtás, a sportágspecifikus mozgékonyt növelő gyakorlatok, melyek hatékonyan biztosítják az aktív hajlékonyságot egy konkrét sportági mozgásszerkezetben.

A hosszú ideig tartó statikus erő kifejtések tónuseltolódást eredményeznek. A magasabb tónus veszélyezteti a finom mozgáskoordinációt illetve a technika csiszolt végrehajtását. Az elfáradt izmok nyújtása fokozza a hajlékonyság-lazaságot. Az erőedzés után a megrövidült izmok újra visszanyerik eredeti hosszukat. A nyújtásnak mindenképp szerepelnie kell a bemelegítés végén, erősítő gyakorlat előtt és után, az edzés végén és a levezetésben. Az elvárt teljesítmény elérése érdekében a nyújtó és erősítő gyakorlatok harmonikus egyensúlyára kell törekedni. Nem lehet sem nyújtás nélkül erősíteni és erősíteni sem erősítés nélkül nyújtani. Nyújtó és lazító gyakorlatok végzésekor fontos a helyes légzéstechnika. (Polgár, Szatmári, 2011)

Az ízületi mozgékonyt, hajlékonyságot leginkább statikus és dinamikus gyakorlatokkal lehet fejleszteni.

„Minden gimnasztikai gyakorlat hozzájárul a hajlékonyság növeléséhez, ha az a lehető legnagyobb kiterjedésű és sorozatban, többszöri ismétléssel történik, élénk vagy közepes tempóban. A hajlékonyság fejlesztésére alkalmasak a statikus gyakorlatok is. Ebben az esetben a feladat, hogy maximális ízületi kitérés mellett a test mozdulatlan maradjon. A passzív statikus gyakorlatok a testhelyzetet külső segítséggel tartjuk meg/ legalább olyan hatékonyak, mint a dinamikus gyakorlatok” (Cziberéné, 2013).

III. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE JÁTÉKOK SEGÍTSÉGÉVEL

A 3-7 éves gyermekeket túlmozgás jellemzi, aminek következtében folyamatosan fejlődik az izom és csontrendszere, ereje, mozgáskoordinációja. Bizonyos mozgásokban, már alapkészséggel rendelkezik. Az óvodába kerülve, a gyermekek egyszerű mozgásformákat végeznek játékos utánnzással, mely több izomcsoportot mozgat meg egyidejűleg.

A gyermekeknek óvodás korban legfőbb tevékenységük a játék. Ebben a korszakban a gyerekek készségeit és képességeit célszerű játékok által fejleszteni. Mindaddig, míg a pedagógus a gyerek készségeit és képességeit fejleszti a játék által, a gyermek tudomást sem vesz, ő csak játszik.

3.1 A kutatás célja és hipotézisek

A kutatásom célja, az óvodáskorú gyerekek motoros készségeinek és képességeinek felmérése illetve a motoros képességek játékok által való fejlesztése.

Hipotézis 1: a motoros képességeket óvodáskorban mozgásos játékokkal lehet fejleszteni a leeffekzívebben

Hipotézis 2: a mozgások nem csak egy, hanem több képességet és készséget is fejlesztenek egyidejűleg

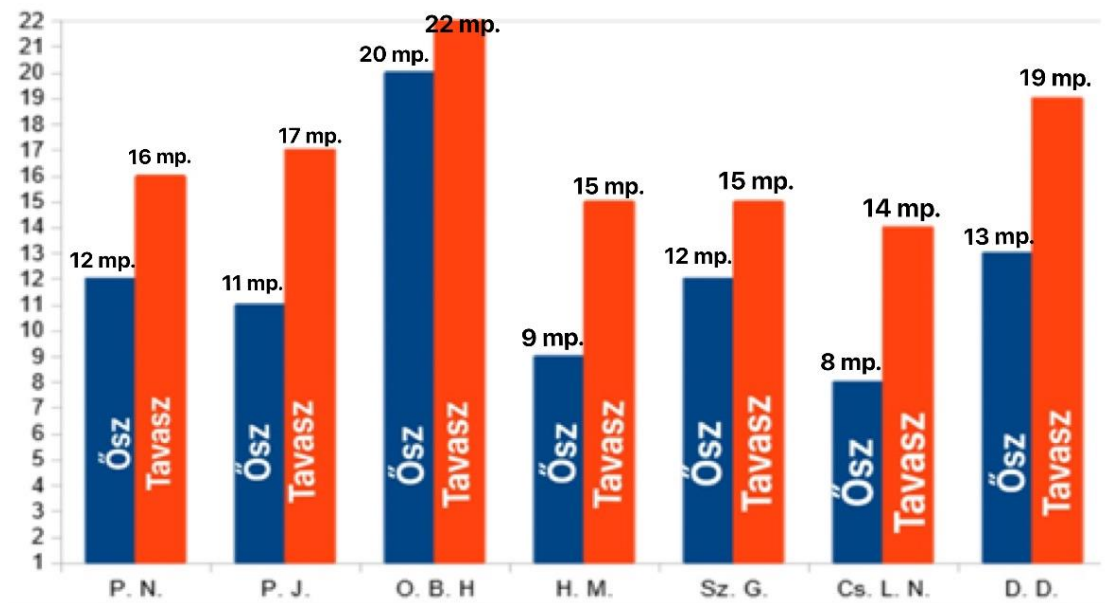
3.2 A kutatás körülményei és módszere

A kutatásomat a Budapesti Napfény Gyermekház Óvodában végeztem el. A kutatásomban 14 3 éves gyermek vett részt. Kutatásom elkezdésekor felmértem a kiscsoportos óvodások motoros készségeit és képességeit, majd a csoportot két részre osztottam. 7 gyermekkel 6 hónapon keresztül a munkámban található játékgyűjteményben lévő játékokat játszottuk, a kontroll csoport ezekben a játékokban nem vett részt. 6 hónap elteltével újra elvégeztem a felmérést és összehasonlítottam a két csoport fejlődési eredményeit.

3.3 A kutatás bemutatása

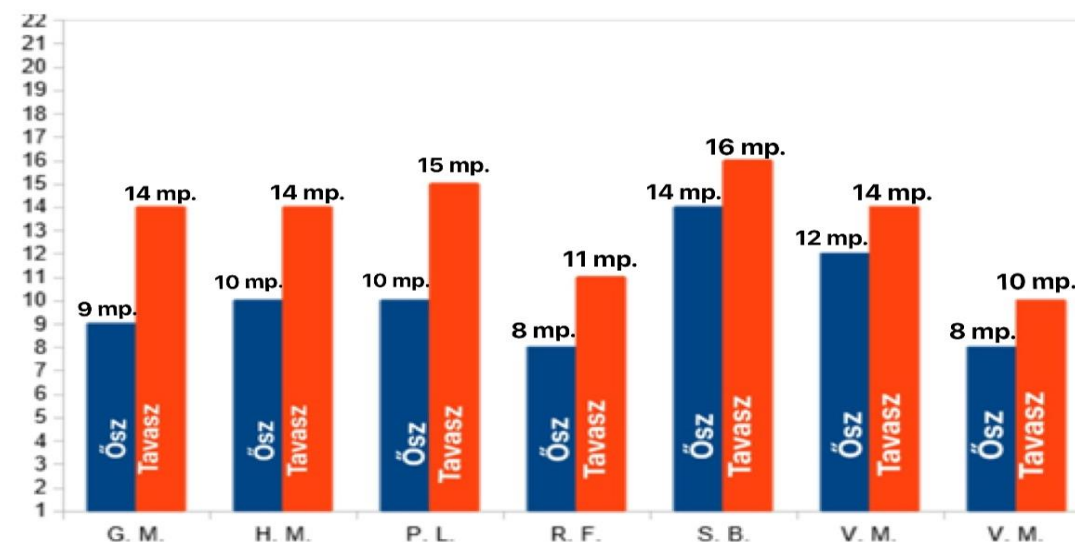
1. feladat: Egy lábbon állás

1. Csoport		2. Csoport	
Ősz	Tavaszi	Ősz	Tavaszi
12 mp.	16 mp.	9 mp.	14 mp.
11 mp.	17 mp.	10 mp.	14 mp.
20 mp.	22 mp.	10 mp.	15 mp.
9 mp.	15 mp.	8 mp.	11 mp.
12 mp.	15 mp.	14 mp.	16 mp.
8 mp.	14 mp.	12 mp.	14 mp.
13 mp.	19 mp.	8 mp.	10 mp.



1.1 ábra: 1 lábbon állás 1. csoport

Forrás: Saját kutatás



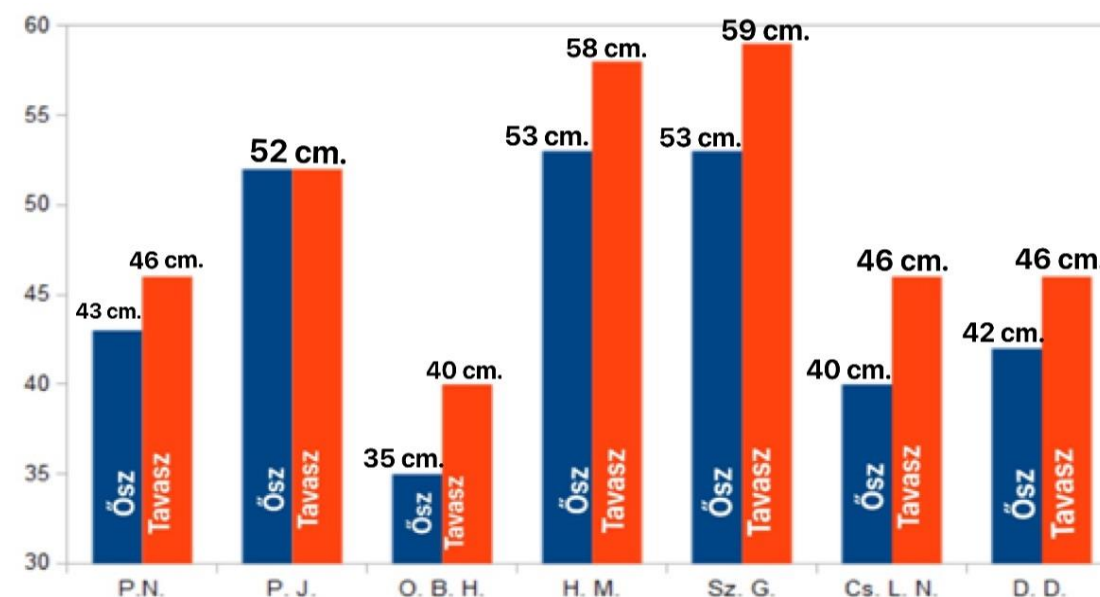
2.1 ábra: 1 lábón állás kontroll csoport

Forrás: Saját kutatás

Az egyes csoport tagjaiból 4 gyermek 6 mp.-el tovább bírt állni, 1 gyerek 4 mp.-el, 1 gyerek 3 mp.-el és 1 gyerek 2 mp.-el bírt tovább állni. A kontroll csoport gyerekei közül 2 gyermek 5mp.-el bírt tovább állni, 1 gyerek 4 mp.-el, 1 gyerek 3 mp.-el és 3 gyerek 2 mp.-el. Az eredmények alapján látható, hogy az 1 csoport tagjai jobban teljesítettek. Az 1. csoportban a legtöbben 6 mp.-el tovább bírtak egy lábón állni, a kontroll csoportban lévő gyerekek többsége pedig csak 2 mp.-el állt tovább egy lábón. Tehát az eredmények alapján látható, hogy a játékok segítették a gyerekek állóképességének és egyensúlyérzékének a fejlődését.

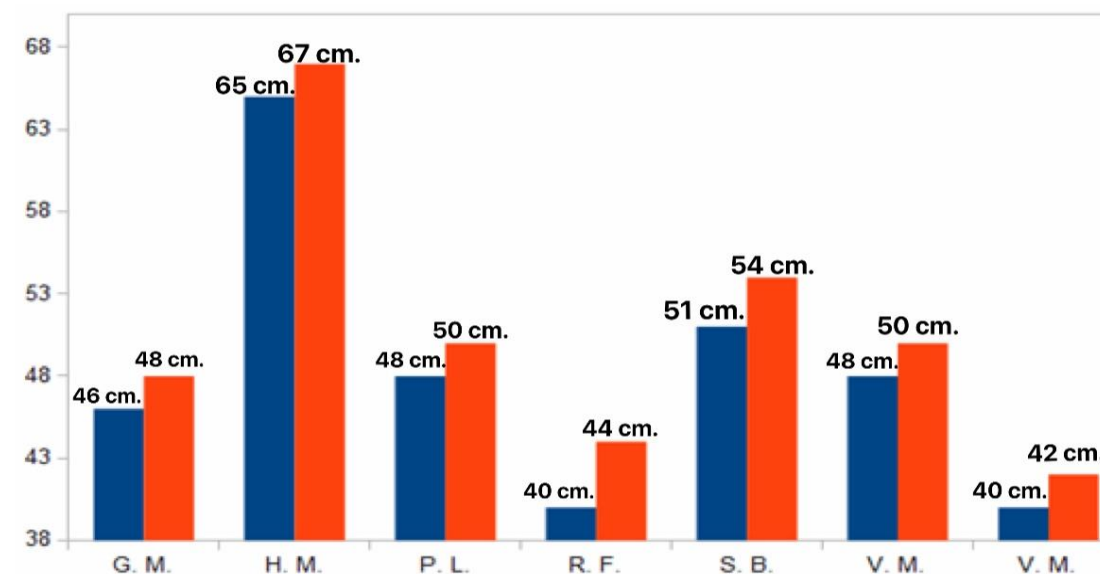
2. feladat: Távolugrás helyből

1. Csoport		2. Csoport	
Ősz	Tavaszi	Ősz	Tavaszi
43 cm.	46 cm.	46 cm.	48 cm.
52 cm.	52 cm.	65 cm.	67 cm.
35 cm.	40 cm.	48 cm.	50 cm.
53 cm.	58 cm.	40 cm.	44 cm.
53 cm.	59 cm.	51 cm.	54 cm.
40 cm.	46 cm.	48 cm.	50 cm.
42 cm.	46 cm.	40 cm.	42 cm.



3.1. ábra: Az 1. csoport ugrási táva

Forrás: Saját kutatás



4.1. ábra: A kontroll csoport ugrási táva.

Forrás: Saját kutatás

A második felmérést követően az 1. csoportból 2-2 gyermek ugrott 5 és 6 cm-el nagyobbat, 1 gyermek ugrott 4 cm.-el nagyobbat, 1 gyerek 3 cm.-el nagyobbat és egy gyerek ugyan úgy teljesített mint az első felmérésnél. A kontroll csoport tagjai közül 1 gyerek 4 cm.-el ugrott nagyobbat, 1 gyerek 3 cm.-el ugrott nagyobbat és 5 gyerek ugrott 2 cm.-el nagyobbat. Ezek az eredmények is azt mutatják meg nekünk, hogy az 1. csoport jobban fejlődött a kontroll csoportnál. Hiszen láthatjuk, hogy itt a legnagyobb táv az 5 és

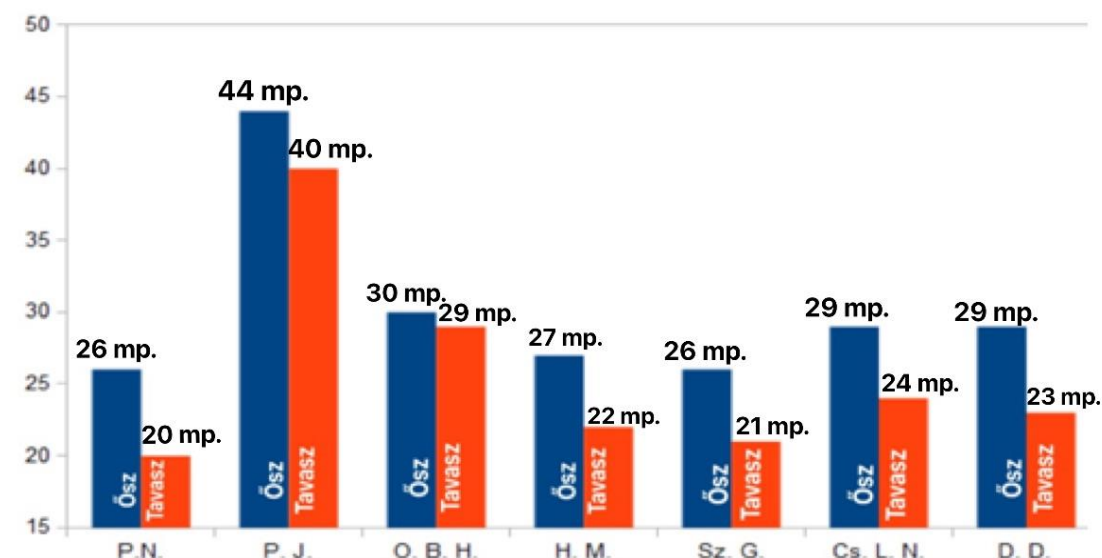
a 6 és ezt 4 gyerek is teljesítette, míg a kontroll csoportnál a legnagyobb táv a 4 cm. és ezt csak 1 gyermeknek sikerült teljesíteni, és a legtöbben 2 cm.-el ugrottak nagyobbat.

3. feladat: Labdadobás

A harmadik felmérés a labda zsámolyba dobása volt. Az 1. csoportból 5 gyermeknek sikerült bedobni. A második csoportból is 5 gyermeknek sikerült bedobni a labdát a zsámolyba. A második felmérésnél mind a 14 gyermeknek sikerült bedobni a labdát. Tehát a labda dobásban mind a két csoport fejlődött a 6 hónap alatt.

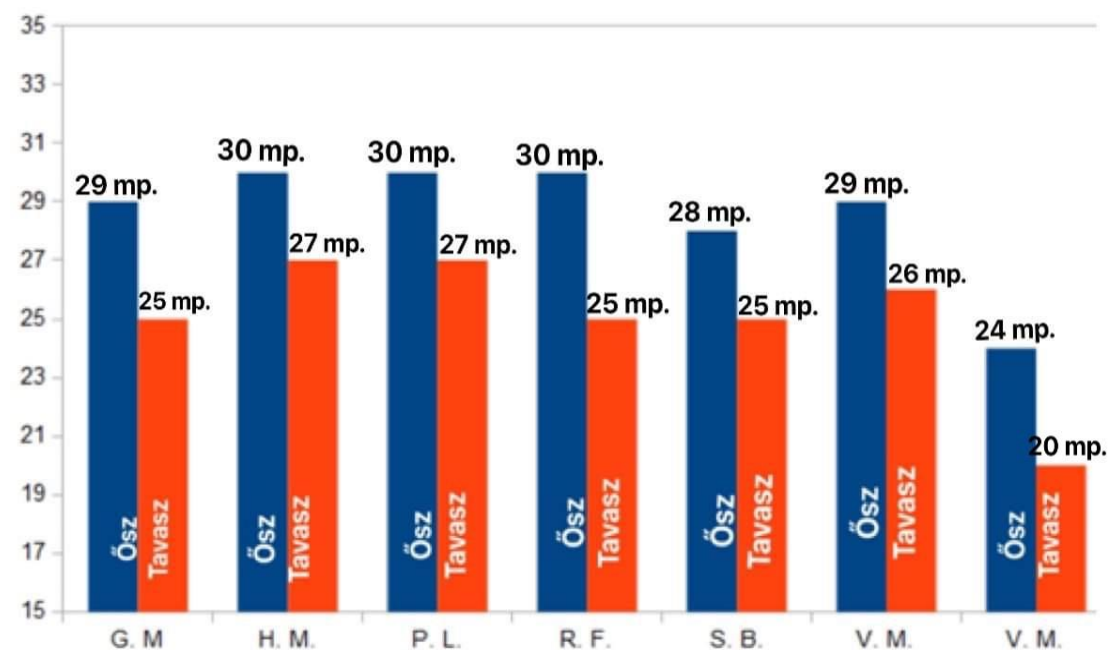
4. feladat: Akadálypálya teljesítése

1. Csoport		2. Csoport	
Ősz	Tavaszi	Ősz	Tavaszi
26 mp.	20 mp.	29 mp.	25 mp.
44 mp.	40 mp.	30 mp.	27 mp.
30 mp.	29 mp.	30 mp.	27 mp.
27 mp.	22 mp.	30 mp.	25 mp.
26 mp.	21 mp.	28 mp.	25 mp.
29 mp.	24 mp.	29 mp.	26 mp.
29 mp.	23 mp.	24 mp.	20 mp.



5.1. ábra: Az 1. csoport akadály pályán való teljesítése

Forrás: Saját kutatás



6.1. ábra: A kontroll csoport akadály pályán való teljesítése

Forrás: Saját kutatás

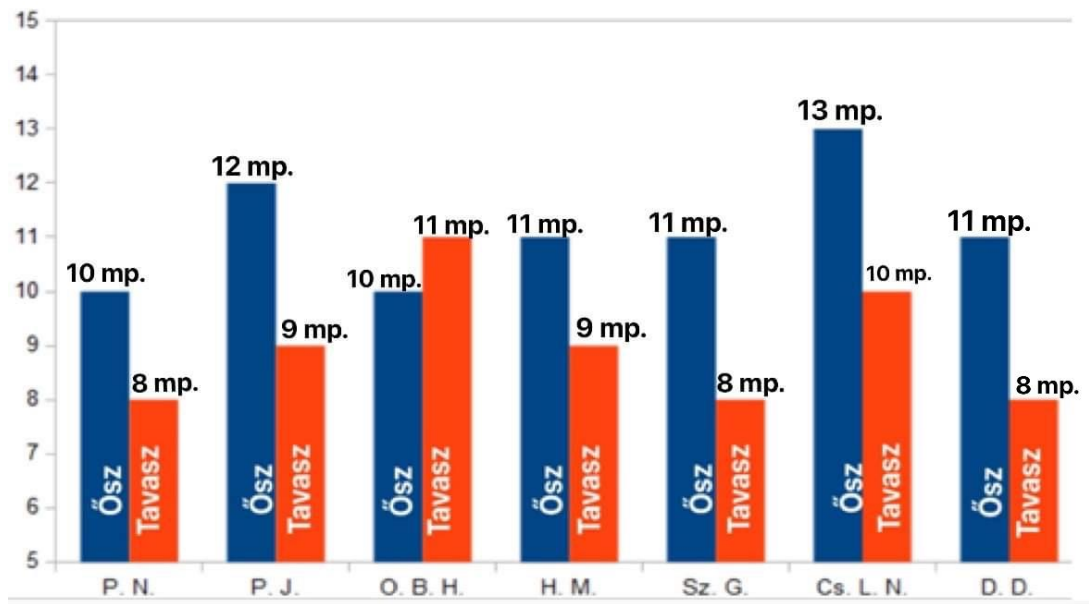
Az akadály pálya kezdetén egy százlábú állt melyen a gyerekeknek át kellett bújni, miután kibújtak 5 darab sünin kellett átmenni, a süniket egy mászóka követte, a mászóka után muffikon kellett átfutni a gyerekeknek, a pálya végén egy zsámolyra kellett fellépni s leugrani róla.

Az egyes csoportban lévő gyerekek közül 1 gyerek teljesítette 1 mp.-el gyorsabban a pályát, 1 gyerek 4 mp.-el gyorsabban, 3 gyermek 5 mp.-el gyorsabban és 2 pedig 6 mp.-el gyorsabban. A kontroll csoport gyerekei közül 4 gyermek teljesítette 3 mp.-el gyorsabban, 2 gyerek 4 mp.-el gyorsabban, 1 gyermek pedig 5 mp.-el gyorsabban.

Míg az 1. csoportban a gyerekek többsége 5 és 6 mp.-el teljesítette gyorsabban az akadálypályát, addig a kontroll csoport gyerekei közül a legtöbben 3 mp.-el gyorsabban teljesítették. Itt is nagyobb fejlődés mutatkozik meg az 1. csoportnál. Az 1. pont csoportban lévő gyermekeknek a játékok segítettek jobban fejlődni a gyorsaságot, állóképességet, egyensúlyozási képességet és a helyzetfelismerő és megoldó képességet.

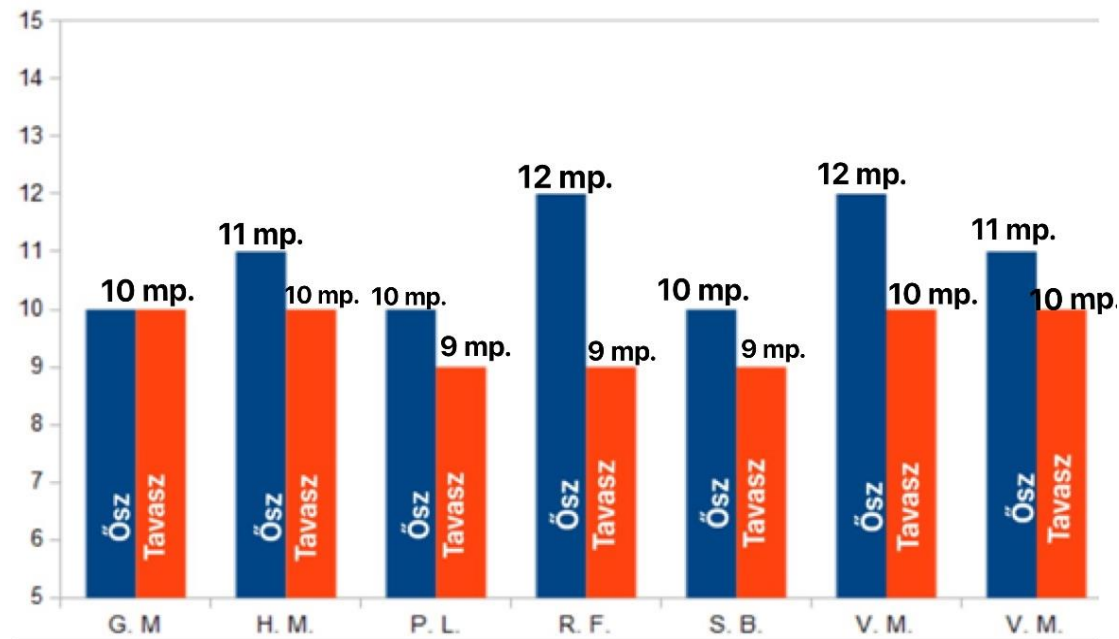
5. feladat: Ingafutás

1. Csoport		2. Csoport	
Ősz	Tavaszi	Ősz	Tavaszi
10 mp.	8 mp.	10 mp.	10 mp.
12 mp.	9 mp.	11 mp.	10 mp.
10 mp.	11 mp.	10 mp.	9 mp.
11 mp.	9 mp.	12 mp.	9 mp.
11 mp.	8 mp.	10 mp.	9 mp.
13 mp.	10 mp.	12 mp.	10 mp.
11 mp.	8 mp.	11 mp.	10 mp.



7.1. ábra: Az 1. csoport ingafutásának eredményei.

Forrás: Saját kutatás



8.1. ábra: A kontroll csoport ingafutásának eredményei.

Forrás: Saját kutatás

Két széket lettem egymással szemben, 5 méter távolságra. Az egyik székre leraktam két macit. A gyerekek feladata az volt, hogy az egyik székről a másikra, egyesével áthordják a két macit.

Az első csoport gyerekei közül 4 gyermek 3 mp.-el gyorsabb, 2 gyermek 4 mp.-el gyorsabb és 1 gyerek 5 mp.-el gyorsabb. A kontroll csoport gyerekei közül 4 gyerek teljesített 3 mp.-el gyorsabban, 2 gyerek 2 mp.-el gyorsabban és 1 gyerek 1 mp.-el gyorsabban. Bár mindkét csoport tagjai közül a egyforma arányban teljesítettek 3 mp.-el gyorsabban, a kontroll csoportnál 5 mp.-es érték nem jelent meg és 4 mp.-es sem. Az 1 csoportban a 3-ról növekedtek az értékek, a kontroll csoportnál pedig csökkentek. Azt a következtetést tudom levonni, hogy ennél a felmérésnél is az 1. csoport teljesített jobban.

3.4 A kutatás eredményei

Kutatási célom az volt, hogy egy óvodai csoport motoros készségeit és képességeit felmérjem, majd pedig a fejlesszem ezeket a készségeket és képességeket mozgásos játékokkal és megvizsgáljam, hogy mennyit fejlődtek ez idő alatt a gyerekek. A célomnak sikerült eleget tenni ugyanis elvégeztem a kutatást.

Az első hipotézisem miszerint a motoros képességeket óvodáskorban mozgásos játékokkal lehet fejleszteni a leghatékabban beigazolódott. Az eredmények alapján látható,

hogy azok a gyermekek melyek részt vettek a mozgásos játékokban jobb fejlődési tendenciákat mutattak.

A második hipotézisem mely szerint a mozgásos játékok nem csak egy, hanem képességet és készséget is fejlesztenek egyidejűleg is beigazolódot. Ez a hipotézisem is beigazolódot mivel a a mozgásos játékok több motoros képességek fejlesztéséhez is besorolhatóak, illetve a felmérés megutatta, hogy a gyerekek minden területen fejlődést mutattak.

ÖSSZEFOGLALÁS

Összefoglalásként megjegyezhető, hogy a motoros képességek csoportja elég tág és szerteágazó. Manapság sokat hallunk arról és személyes tapasztalatként is mondhatom, hogy az óvodákban nem kellőképpen vagy egyáltalán nem is tartanak testnevelés foglalkozást és nem tartják fontosnak.

Véleményem szerint, ha újra és újra ilyen nemzedék nő fel és olyan pedagógusok mellett növekszenek a gyerekek, akik nem tartják fontosnak a mozgást rengeteg olyan gyermek fog felnőni, akik mozgáshiányban szenvednek ami sok betegséggel is jár. Mindezt megakadályozhatjuk azzal, hogy a gyerekeket mozgásra ösztönözzük.

Az első fejezetben a motoros képességeket dolgoztam fel, amely mozgástevékenységei öröklött és szerzett mozgások. A motoros képességek két fő csoportra oszlanak, koordinációs képesség és kondicionális képesség. A kondicionális képességek azok a motoros tulajdonságok, amelyek egymással és a koordinációs képességekkel szoros összefüggésben a mozgásos cselekvés gyorsasági, erőbéli, állóképességi, hajlékonysági és izomlazasági feltételeit teremtik meg. A koordinációs képességek teszik lehetővé, hogy egy adott feladathelyzetben a feladatnak adekvát módon mobilizáljuk a kondicionális képességeinket. A koordinációs képességek közé tartozik az egyensúlyozó képesség, gyorsasági koordinációs képesség, helyzetfelismerő és megoldó képesség, mozgásanalizáló képesség, ritmusképesség, térbeli tájékozódó képesség.

A második fejezet első részében a koordinációs képességek fejlesztési lehetőségeit, a másodikban pedig a kondicionális képességek fejlesztését dolgoztam fel. Ezeket a képességeket különböző gyakorlatokkal, játékokkal lehet és kell is fejleszteni óvodáskorban mert a gyermeknek nagy szüksége van arra, hogy ezen képességei jól kifejlődjenek felnőtt korára.

A harmadik fejezetben kutatást végeztem egy óvodai csoportban. Céлом a kutatás folyamán az volt, hogy megfigyeljem mennyire segítik a mozgásos játékok a gyermekek motoros képességeinek fejlesztését.

Munkám során mindig odafigyelek majd arra, hogy a gyerekek mozgásigényét különböző kreatív feladatok, játékok és egyéb mozgással járó teendővel kielégítsem.

РЕЗЮМЕ

Висновком можна підкреслити, що рухові здібності досить широкі і різноманітні. У наш час ми багато чуємо і я можу сказати з особистого досвіду про те, що в дитячих садках не належно або взагалі не вважається важливим заняття фізичної культури.

На мою думку, якщо таке покоління виросте знову і знову, і біля таких вихователів виростатимуть, які не вважають рухову активність важливим, тоді багато дітей виростуть з недостатньою руховою активністю, що призведе до багатьох захворювань. Ми можемо запобігти цьому, заохочуючи дитину рухатися.

У першому розділі я дослідила рухові здібності, які поділяються на дві основні групи, кондиційні та координаційні здібності. Кондиційні здібності - це ті рухові здібності, які в тісному зв'язку один з одним і разом з координаційними здібностями створюють умови для швидкості, сили, витривалості, гнучкості та гнучкості м'язів при опорно-рухової дії. Координаційні здібності дозволяють нам адекватним шляхом мобілізувати свої кондиційні здібності в даній ситуації. До координаційних здібностей належить насамперед рівновага, здібність до швидкісної координації рухів, здібність до розпізнавання та вирішення ситуації, здібність аналізу рухів, ритмічна здібність, здібність просторової орієнтації.

У другому розділі я дослідила можливості розвитку координаційних і кондиційних здібностей у дошкільному віці. Ці здібності можна і потрібно розвивати за допомогою різних вправ та рухливих ігор у дошкільному віці, оскільки дитина потребує саме цих здібностей, щоб у дорослому віці ці здібності були добре розвиненими.

У третьому розділі я проводила дослідження в групі дитячого садка. Моєю метою під час дослідження було спостерігати, наскільки рухові ігри допомагають розвитку фізичних здібностей дітей.

В процесі своєї роботи я завжди буду звертати увагу на те, щоб задовольнити потреби дітей у рухах різними творчими завданнями, рухливими іграми та іншими заходами.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Anita (2014): Játsszunk együtt! Egyensúlyozz! Játékok az egyensúlyérzék fejlesztésére <https://jatsszunk-egyutt.hu/egyensulyozz/>. Letöltés időpontja: 2021.02.20

Cziberéné Nohel Gizella (2013): Testnevelés tantárgy-pedagógia I. „Mentorháló2.0Program”.

<http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Testneveles/index.htmlv/>. Letöltés időpontja: 2021.03.22

Ferencz Dominika (2020): Lételemünk a mozgás! Motoros képességek fejlesztése óvodás korban gyógytornász szemmel.

[31794.pdf \(uni-miskolc.hu\)](#). Letöltési időpont: 2023.04.11

Goró Erzsébet (2010): Betekintés az óvodai életbe. <http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testneveles-modszertana/>. Letöltés időpontja: 2020.12.10

Gévayné Janurik Márta (2016): Ritmikai fejlesztőprogram. Játékgyűjtemény. [módszerntani kutatócsoport \(u-szeged.hu\)](http://modszerntani.kutatoecsoport(u-szeged.hu)) Letöltés időpontja: 2022.05.12

Hocza Ágnes, Bóka Ferenc (2020): Testnevelési és népi játékok. [Testnevelési és népi játékok - PDF Free Download \(adoc.pub\)](#) Letöltés időpontja: 2022. április 15.

Katics László (2015): *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban)*. In: Prof. Dr. Gábrriel Róbert. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar kiadó, Pécs. 255-259.

Király Tibor, Szakály Zsolt (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó

Lázár Katalin (2018): Hagyományaink. Népi játékok. [Népi játékok | Internet Játékház homoludens.hu](#) Letöltés időpontja: 2022. április 15.

Meszler Balázs (2014): Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, A mozgáskoordináció mérése.

<http://tamop.sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/motorikuskepesssegek-merese/07/>. Letöltés időpontja: 2020.11.22

Polgár Tibor, Szatmári Zoltán (2011). *A motoros képességek*. Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., Pécs.

Tamásiné Dsupin Borbála (2010): *A népi játékok és a mozgás relációja, és funkciója 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében*. Jyvaskyla.

Varga Gábor (2007): Citatum - <https://www.citatum.hu/szo/mozg%e1s/2/>.

Letöltés időpontja: 2020.11.13

(2016): Szülinapi zsúr játékok. [Szülinapi zsúr játékok - Születésnap i zsúr játék - Születésnap i zsúr ötletek - Zsúr játékok - Gyerekzsúr - Zsúr programok gyerekeknek \(zsurjatekok.hu\)](#). Letöltés időpontja: 2022. április 10.

Вільчковський Е.С., Курок О.І. (2008): *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб.* «Університетська книга», Суми. 128-132.

ÁBRÁK JEGYZÉKE

1.1 ábra: 1 lábon állás 1. csoport.....	33
2.1 ábra: 1 lábon állás kontroll csoport.....	34
3.1. ábra: Az 1. csoport ugrási táva.....	35
4.1. ábra: A kontroll csoport ugrási táva.....	35
5.1. ábra: Az 1. csoport akadály pályán való teljesítése.....	36
6.1. ábra: A kontroll csoport akadály pályán való teljesítése.....	37
7.1. ábra: Az 1. csoport ingafutásának eredményei.....	38
8.1. ábra: A kontroll csoport ingafutásának eredményei.....	39

MELLÉKLET



1. kép: Távolugrás helyből

Forrás: Saját kutatás



2. kép: Labdadobás

Forrás: Saját kutatás



3. kép: Egy lábon állás

Forrás: Saját kutatás



4. kép: Ingafutás

Forrás: Saját kutatás



5. kép: Akadálypálya

Forrás: Saját kutatás



6. kép: Akadálypálya

Forrás: Saját kutatás



7. kép: Akadálypálya

Forrás: Saját kutatás



8. kép: Akadálypálya

Forrás: Saját utatás



9. kép: Akadálypálya

Forrás: Saját kutatás

Ім'я користувача:
Ілдіко Греба

Дата перевірки:
22.05.2023 15:56:37 CEST

Дата звіту:
23.05.2023 09:38:01 CEST

ID перевірки:
1015184938

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100011752

Назва документа: Szatmári Vanda (2)

Кількість сторінок: 37 · Кількість слів: 8367 · Кількість символів: 64580 · Розмір файлу: 983.50 KB · ID файлу: 1014863307

3.76% Схожість

Найбільша схожість: 2.35% з Інтернет-джерелом (https://dtk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/7653/0025_ki_

3.66% Джерела з Інтернету 29 Сторінка 39

0.24% Джерела з Бібліотеки 1 Сторінка 39

9.21% Цитат

Цитати 23 Сторінка 40

Не знайдено жодних посилань

61.1% Вилучень

Деякі джерела вилучено автоматично (фільтри вилучення: кількість знайдених слів є меншою за 8 слів та 0%)

12.2% Вилучення з Інтернету 258 Сторінка 41

61.1% Вилученого тексту з Бібліотеки 13 Сторінка 42